

ヨガで身体も心もリラックス

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

今回はヨガについて発信します！

何種類か簡単なポーズを覚えるだけで、家でストレッチができます。
ストレッチ効果だけでなく他にも効果が・・・？！

■ヨガのイメージは？

「ヨガは若い人向きでしょう」

「私は身体がかたいから無理」

そんなことはありません。

健康を保ちながら心穏やかに過ごすことを目標にすれば
そんなに難しいポーズは必要ないのです。

当社でも毎週月曜日の終業後にヨガ教室があります。

ヨガを教えて下さる先生も50代からはじめられた方です

ヨガは身体にも優しく、そして効果もあり、

難しいポーズが多い訳でもないので中高年の方にも向いた運動です。

やり方をマスターすれば家でも簡単にできます。

肩こり、腰痛のケアにも役立ちます。

■自律神経の安定効果も

ヨガの動きと呼吸を一致させて、呼吸をコントロールすることが大切です。

呼吸は「心と身体をつなぐ架け橋」との呼び名も。

意識して呼吸を調節することは、自律神経を整えるのにも効果があり、

心も安定するそうです。

そしてある調査では、ヨガの講座を受けた人は、
要介護認定を受ける人が、同年代の人たちよりも平均より低いなど、
介護予防効果もみられるそうです。
高齢になると、持病、個人差も大きくなりますので、
ヨガをやれば何でも良いという訳ではないのです。
自分にあったものを選択して受けることが大切になりますね。

■無理をしすぎないのがヨガのポイント！

～ヨガの利点～

- ・身体にやさしい
- ・運動が苦手な人でもできる
- ・自宅でも簡単にできる
- ・柔軟性や体力の向上
- ・深い呼吸で血行や自律神経を整える

～ヨガを楽しむコツ～

- ・無理なポーズはせず、できる範囲で
- ・周囲の人を気にせず自分のペースで
- ・動作は呼吸に合わせてゆっくりと
- ・自分の呼吸や身体の動きを感じる

頑張った方が効果があるのかもしれないと思われる方も
いらっしゃるかもしれませんが、無理は禁物です！
あくまでもちょっと痛いかな、痛いけど気持ちがいいなど
感じるところまでにとどめておくことがポイントです。

ヨガを始めた人の中では、

- ・夜がぐっすり眠れるようになった
- ・台所で立ちながら習ったポーズを家でも実践している
など楽しみながら効果を感じている方もいるようです。
普段使わない筋肉・筋膜を伸ばしたり、ほぐすことで
関節をやわらかくする効果もあり、
加えて自律神経を整えることにも役立ちます。
心穏やかな時間を過ごす日常生活でたまりがちなストレスも
解消できることで、睡眠の質も良くなるそうです。

自分を観察して状態を把握する、自分への気づきを深めることを意識してやるのが大切です。

コロナで思うように外出・運動ができない今だからこそ、家でも簡単にできるヨガは魅力的です。

～参考～

英雄のポーズ

- ・片方の足を1m程度後ろに引き、前足の膝を直角に
(膝が前に出すぎないように注意)
- ・上半身が前に行き過ぎないように、重心はそのまま意識をして背筋を伸ばす
- ・息を吸いながら両手を真上にあげ、天井に向けて伸ばすイメージで
背筋を伸ばして5秒ほどキープ

※今度は反対の足で同じポーズ

■ライスアイランドがおすすめする商品

ヨガと合わせてタンパク質たっぷりのオートミール！

・milky オートミール

砕いたオートミールですので、柔らかくて食べやすいです。
牛乳、ヨーグルトをさっとかけてそのまま食べられます。
温かいミルクでホットオートミールで体を温めるのも良いですね。
お好み焼きの生地に、小麦粉を使わず本品100%で
しっかりと代用できます！

内容量／500g

・multi オートミール

しっかりとした厚みで主食にも使えるオートミールは
水を加えて電子レンジで2～3分加熱するだけでごはんのようになります。
もちりと驚く食感で、ごはんの代わりにオムライス、
炒飯などの置き換えとしても使えます。

内容量／500g

・プロテイン強化オートミール

脂肪分を減らした大豆をオートミールにミックス。

大豆効果でたんぱく質を強化したプロテイン商品です。

オートミールを大豆でもっと美味しく、大豆の栄養素を手軽に食べやすくした商品です。

内容量／300g



株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

